

# NSCAジャパン 九州地域ディレクターセミナー

## 2017年12月17日(日)

時間	9:30~16:30 (9:30~受付)
会場	トレーニングジムK2ATT (福岡県筑後市大字前津2405番地1)
内容	<p><b>【講義・実技】9:30~12:30</b> 球技系競技選手にみられる膝、腰のスポーツ障害とリコンディショニング(久保田)</p> <p>青年期のスポーツ活動では、フィジカルの急激な成長に伴い、パフォーマンスが高くなる分、様々なスポーツ障害の発生率が高くなります。特に球技系競技選手にみられるスポーツ外傷、障害は顕著です。今回は腰部、膝部にフォーカスし、腰部、膝部様々な外傷や障害の発生機序、症状を基本から理解し、各障害から競技復帰に向けたリコンディショニング法について実技を通じて学びます。</p> <p>【参考文献】 1) 山際哲夫.子供のスポーツ障害.東京:医学の歩み163.163.5.415-419.1992. 2) 臨床スポーツ医学編集委員会編.予防としてのスポーツ医学(臨床スポーツ医学臨時増刊).スポーツ外傷障害における予防の役割.東京:文光堂.2-5.2008.</p> <p><b>【講義・実技】13:30~16:30</b> スポーツ障害を予防する自体重を用いたストレングストレーニング(藤木)</p> <p>スポーツ活動に参加する中学、高校アスリートが怪我予防、競技力向上のためにストレングストレーニングを導入することは本来必要なことですが、日本においてはまだまだ環境的にもトレーニング器具<sup>④</sup>設備面も含めて充実しているとは言えません。今回のセミナーでは自体重を用いたストレングストレーニングを中心に理論と実技を交えながら障害予防を目的とした指導法を学びます。</p> <p>【参考文献】 1) 鹿倉二郎.公認アスレティックトレーナー専門テキスト(スポーツ外傷傷害の基礎知識).東京:財団法人日本体育協会.204-208.2007. 2) 小出清一,福林徹,河野一郎.スポーツ指導者のためのスポーツ医学.東京:南山堂.34-36.2009. 3) 金子公宥.スポーツバイオメカニクス入門.東京:杏林書院.38-40.2013 4) 山本利春.測定と評価.東京:有限会社ブックハウスエイチディ.6,76-78,84-85,92-104,115-118.2001. 5) Starkey Chad,Jeff Ryan.スポーツ外傷障害評価ハンドブック,東京:有限会社ナツプ,29-34,41-48,52-53,96-97,161-162,244-245,248,277,397-403,405.2009. 6) 竹井仁.姿勢の教科書.東京:株式会社ナツメ社.66-71,75,113,115,124-125,159-161.2016. 7) 石井直方.レジスタンストレーニング.東京:有限会社ブックハウスエイチディ.74-78.1999.</p>
講師	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>久保田 正一 理学療法士 コンディショニングルーム Baseball Station 代表</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>藤木 賢二 体育学修士,CSCS,NSCA-CPT フリーランス</p> </div> </div>
受講料	会員:6,480円 一般:7,776円
定員	25名 (定員に達し次第締め切ります)
キャンセルポリシー	開催1週間前までにご入金がない場合、受付をキャンセルとさせていただきます場合がございますのでご了承ください。開催1週間前を過ぎますと、キャンセルチャージとして受講料の100%を申し受けます。
CEU	0.6(カテゴリーA)